

令和7年度京都府補助金事業 第1回『運動器疾患対応力向上実施事業』

日時：令和7年9月14日PM1:30～

会場：京都府柔道整復師会館（対面/オンライン受講）

講師：村上 幸史 様（株式会社Y-TRAINING 指導責任者兼本部長）

ワークショップ3『施術効果を高める運動療法』

■エクササイズリスト（1～9）

各画像をクリックしてご覧いただけます



■エクササイズ 1

体幹の安定性と股関節の可動性向上



■エクササイズ 2

■エクササイズ 2

体幹の安定性と股関節の可動性向上



ドロイン



■エクササイズ 4

体幹の動的安定性の向上



■エクササイズ 5

体幹の動的安定性の向上及び
下肢の柔軟の獲得



■エクササイズ 6

体幹の動的安定性の向上



■エクササイズ 7

体幹と肩甲骨の連動



■エクササイズ 8

体幹と肩甲骨の連動



■エクササイズ 9

体幹と股関節の連動

